

8.8.2010 | AUSGABE 31 K

ANGEMERKT



**Christian Jensen  
Kolleg Breklum**  
Kirchenstraße 4,  
25821 Breklum,  
Tel. 04671/9112-0  
www.christianjensen-  
kolleg.de

**Mit Kräften  
haushalten**



Wenn wir im Urlaub keine Erholung finden, sondern krank werden, sollten wir auf diese Stressreaktion dringend reagieren anstatt sie zu ignorieren, meint Dieter Gesewsky.

Mein Akku ist völlig leer – ich habe keine Power mehr, alles strengt mich an und ich sehne mich nach Urlaub, doch der liegt noch in weiter Ferne. Wenn der erhsehnte Urlaub dann endlich da ist, werden viele erst einmal krank oder verschlafen schlicht die ersten freien Tage.

Das sind Alarmzeichen, die Mann/Frau besser beachtet und die zu Fragen führen, die grundsätzlicher sind: Was ist los, wenn die Urlaubszeit nicht mehr ausreicht zum Abschalten, Regenerieren und Auftanken? Was ist los, wenn kurz nach dem Urlaub das gleiche Empfinden von Stress und Überlastung wiederkehrt? Was ist los, wenn die Wochenenden und die arbeitsfreie Zeit nicht mehr reichen, um den Akku so zu laden, dass man am Montag die Arbeit wieder mit Freude und Elan beginnen kann.

Was los ist, ist in mancher Hinsicht offenkundig – auch in der Kirchenarbeitswelt. Arbeitsverdichtung und immer höhere Qualitätsanforderungen belasten.

Dazu kommen die eigenen inneren Bilder vom Gutsein, und gar Perfektsein vom es möglichst allen Rechtmachen wollen. Diese Bilder können schnell zu Stressfaktoren werden, zu Leistungs- und Erfolgsdruck. Überlastung und Stressreaktionen sind offenbar auf zwei Ebenen zu suchen: In den Struktur- und Rahmenbedingungen und in den individuellen Haltungen und Verhaltensmustern.

Was könnte helfen? Zunächst einmal die Einsicht, dass Stress und Überlastung wirklich auf beiden Ebenen begegnet werden sollte. Gerade weil der Sparkurs in der kirchlichen Arbeitswelt kaum Spielräume zulässt, heißt es immer wieder konkret zu fragen:

Was lassen wir – was machen wir anders – wie geht es mit weniger Aufwand vielleicht sogar genauso gut. Von welchen liebgewordenen inneren Bildern muss ich Abschied nehmen? Wie kann ich Stärkung und Entlastung in der Zusammenarbeit mit anderen anbieten und selbst erfahren?

Vieleicht haben wir in unserer kirchlichen Tradition ja auch alte Schätze neu zu heben und in unsere Stresszeit hinein zu interpretieren.

Gute Haushalter (1. Petrus 4,10) mit den eigenen Kräften zu sein, könnte bedeuten, vor der Überschreitung der eigenen körperlichen und psychischen Grenzen die Sicherheitsleine zu ziehen – bevor das Krankwerden uns dazu zwingt.

Die entscheidene Frage ist also nicht, was können wir tun, um nicht im Stress unterzugehen, sondern was können wir tun, um gesund zu bleiben!

Mit den Kräften haushalten heißt auch, die eigenen Begabungen einzubringen und die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren.

Mit den Kräften haushalten heißt auch, im Arbeitsleben die Nischen zu suchen, die mich körperlich und seelisch gesund erhalten:

Dazu gehört Pausen einzuhalten und sinnvoll zu gestalten und körperliche und seelische Entspannung zu suchen. Vielleicht ist es auch der Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit Fahrrad oder in der Mittagspause ein stiller Raum zur Andacht und Besinnung.

Jede und Jeder von uns hat kostbare und begrenzte Lebenszeit und Energie. Es ist hohe Zeit, dass neu zu bedenken, um nicht unter die Räder zu kommen.

Sich nicht völlig in den Anforderungen der Arbeitswelt zu verlieren ist auch ein Anspruch des höchsten Gebots: „Du sollst Gott lieben vom ganzen Herzen, von ganzer Seele und ganzer Kraft und deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Mt. 22, 37 ff.)

Gesundbleiben bedeutet eben auch, die Liebe zu sich selbst an Körper und Seele zu pflegen.

Dieter Gesewsky ist Leiter des Zentrums für Spiritualität und gesundes Leben.

Diako Flensburg und das Zentrum für Spiritualität und gesundes Leben bieten gemeinsame Fortbildungen an

Stress lass nach

Von Inke Raabe

FLENSBURG/BREKLUM – Vielleicht könnte es Schule machen, was die Diako Flensburg gemeinsam mit Pastor Dieter Gesewsky, dem Leiter des Zentrums für Spiritualität und gesundes Leben (ZSgL) entwickelt hat: Unter dem Motto „Stress lass nach“ gibt es ein Fortbildungsangebot des Hauses für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Arbeitsbereichen des Krankenhauses. Dabei lernen die Teilnehmenden, Stressmechanismen zu durchschauen und alternative Strategien zu entwickeln.

„Der Arbeitsbereich Krankenhaus hat sich sehr verändert“, erklärt die Krankenschwester und Gesundheitspädagogin Anne Gregersen, die die Seminare gemeinsam mit Dieter Gesewsky leitet. Die Arbeit habe sich verdichtet, sagt sie. Dadurch, dass die Patienten in der Regel nur noch wenige Tage in der Klinik bleiben, hat das Personal es oft mit schwer kranken Menschen zu tun, die intensivste Betreuung und Pflege brauchen. Hinzu kommen die hohen technischen Anforderungen an das Personal.

In einem dreitägigen Einführungsblock im Breklumer Christian Jensen Kolleg arbeiten die Teilnehmenden an ihren eigenen Stresserfahrungen

und erzählen von ihren persönlichen Erlebnissen. Referate informieren über Stress, Burnout und die „inneren Antreiber“. „Mir ist wichtig, dass die Teilnehmenden eine Idee davon bekommen, wie sie mit ihrem eigenen Stressverhalten ein Stück vorankommen können“, sagt Dieter Gesewsky. Ganz praktisch gehören Entspannungs- und Körperübungen zu diesem Kurs dazu. Am Ende bilden sich Paare, die einander in der folgenden dreimonatigen Praxisphase begleiten. Jeder und jede sollte mit einem „persönlichen Gesundheitsprojekt“ aus diesem Einführungsblock entsendet werden.

„Mein Projekt war, dass ich wieder schwimmen gehen wollte und das Nordic-Walking für mich reaktiviere“, erzählt Hannelene Gersen. Die gelernte Krankenschwester ist seit 30 Jahren bei der Diako beschäftigt und inzwischen im Chefeskrariat angestellt. Sie war Teilnehmerin des jüngsten Workshops und hat gute Erfahrungen gemacht. „Für mich war wichtig, wieder als Mitarbeiterin der Diako wahrgenommen zu werden“, sagt sie. Sie fühlt sich wertgeschätzt – das Krankenhaus lässt sich diese Fortbildung zur Gesundheitsförderung seiner Mitarbeitenden et was kosten: Der Workshop gilt als Arbeitszeit, die Teilnahmegebühren übernimmt das Kran-



Hannelene Gersen, Anne Gregersen und Pastor Dieter Gesewsky  
Foto: Inke Raabe

kenhaus. Neben der persönlichen Stressbewältigung werden auch die Stressfaktoren, die mit den Rahmenbedingungen zu tun haben, erarbeitet und an die Krankenhausleitung weitergeleitet.

Wie nötig das ist, erklärt Anne Gregersen: „Wenn wir in Stress geraten, werden Hormone ausgeschüttet“, sagt sie. „Diese Hormone haben die ansich positive Funktion, uns fit zu machen, früher oft für die Flucht oder den Kampf. Heute schaden sie uns oft dann, wenn wir den Stress nicht abbauen lernen.“ Anne Gregersen weiß, wovon sie spricht: Sie ist ausgebildete Seminarleiterin für Stressbewältigung und Ent-

spannung.

Anne Gregersen und Hannelene Gersen benennen einen weiteren, wichtigen Erfolg dieser Workshops: „Man entwickelt mehr Verständnis für die anderen Arbeitsbereiche“, sagen beide. Mehr als 1500 Angestellte sind in der Diako beschäftigt. Sie arbeiten in der Verwaltung, in der Logistik, in der Küche oder im Labor. Aus allen Arbeitsbereichen kommen die Teilnehmenden – sie alle sind wichtig für den Betrieb.

„Wer lernt, Nein zu sagen, sagt auch lauter Ja“, sagt Dieter Gesewsky. Auch das Neinsagen und das Delegieren gehören zu den Strategien, die unter Um-

ständen eingeübt werden müssen. Der Theologe sieht in der Zusammenarbeit des ZSgL mit dem Krankenhaus eine Chance, gerade auch denen die Botschaft von Gottes Liebe zu sagen, die sich allzuleicht für andere opfern, die immer mehr von sich selber fordern und die immer neuen Ansprüchen gerecht werden müssen. „Der Wert des Menschen hängt nicht allein von seiner Arbeits- und Leistungsfähigkeit ab“, sagt der Seelsorger.

Das Zentrum für Spiritualität und gesundes Leben ist eine Einrichtung der Nordelbischen Kirche im Christian Jensen Kolleg in Breklum

Reisen nach Übermorgen

Im Oktober finden die ersten deutschen Tage der Utopie statt

Von Michael Schäfer

Früher kamen nur wenige Menschen in der Zukunft an. Die Mehrzahl blieb vor Ort und pflegte im Umgang mit Natur und Seinesgleichen, das, was Außenstehende Traditionen nennen würden. Für die ersten Tage der Utopie in Breklum besuchten wir unsere Referenten: In Wien Werner Boote den Regisseur von Plastic Planet, in München H.-C. Kürr, den Leiter eRecruiting Abteilung bei der Siemens AG und schließlich auf den Höhen Schweizer Berge in Vin den Architekten und ETH-Zürich Professor Gion Caminada. H.-P. Dürr Atomphysiker und Friedensforscher wohnt mit seinen Forschungen so sehr zwischen Gegenwart und Zukunft, dass für ein weiteres Treffen in München keine Zeit blieb.



Der Film Plastic Planet hat für viel Gesprächsstoff gesorgt. Foto: P.V.C.

Ich treffe mich mit W. Boote hoch über den Dächern Wiens. Er ist durch die zehnjährige Recherche zu DEM Experten für Plastik geworden. Anfragen von Industrie und Konsumenten machen deutlich, wie sehr dieser Film den Wunsch zum Handeln anregt. Eine Zukunftsauflage der sich Bote trotz der Lust auf neue Filme stellt: Forschungsprojekte mit Kontakten und Wissen zu fördern. Im Oktober wird mehr passiert sein, als das Verbot von Plastiktüten

in Abu Dhabi oder die Auswech-selung von Plastikverpackungen bei Aldi. Die fast schon machbare Utopie des organisch abbaubaren Plastiks wird aus seinem Nischendasein herauskommen und in weltweiten Projekten wird der New Plastic Planet die Wirklichkeit von Morgen. Ihre Begegnung mit Werner Boote an den Tagen der Utopie kann mehr sein als ein Nachdenken, vielmehr ein Impuls für zukünftiges Handeln.

Die ersten deutschen Tage der Utopie finden vom 3. bis 5. Oktober im CJK in Breklum statt. Die Teilnahme über 2,5 Tage kostet für Mitarbeiter gemeinsinnigen Organisationen 125 Euro. Buchung & weitere Details: www.tagederutopie.de  
Diese kleine Reiseserie wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.

Freier Wille und Struktur

Emeriti-Kolleg zu Grundsätzlichem und Aktuellem

Informationen und Diskussionen zum Nordkirchenprozess stehen am Beginn des diesjährigen Emeriti-Kollegs vom 13. bis 15. September zu dem Ruhestandsgestalteten eingeladen sind wie pensionierte Mitarbeitende und Ehrenamtliche, die ehemals in leitender Funktion der Kirche aktiv waren. Der Bischofsbevollmächtigte Gothart Maggaard wird sich der Diskussion zu den aktuellen Entwicklungen der Kirche im Norden stellen.

Spannende Einblicke in die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung gewährt Prof. Detlef Kömpf, ehemaliger Direktor der Klinik für Neurologie im Lübecker Universitätsklinikum. Seine Überlegungen führen zur Frage: Hat der Mensch einen freien Willen oder bestimm-

ten neuronale Prozesse? Ob und wie die Kirchenstrukturen und die Erkenntnis zu mehr oder weniger freiem Willen etwas miteinander zu tun haben, wird sich nur erschließen, wenn man am Emeriti-Kolleg teilnimmt.

Anmeldungen zum gemeinsamen Seminar von CJK und NMZ unter der Telefonnummer 04671-91120.



Der Bischofsbevollmächtigte Gothart Maggaard stellt sich der Diskussion. Foto: Nordbild

Vom Umgang mit Schock und Schmerz

Ein Abend zum Thema „Opfer sein“ im Christian Jensen Kolleg

BREKLUM – Aus gebotenen Anlass lädt das Christian Jensen Kolleg Opfer von Einbruchdelikten und Interessierte zum Thema Opferschutz und Opfer-Täter-Ausgleich am Dienstag, 7. September, von 19 bis 21 Uhr nach Breklum ein.

Wer einen Einbruch in seiner Wohnung erlebt, erleidet mehr als den Verlust von Dingen. Der Schock, Opfer eines Verbrechens zu sein, sitzt meist tiefer als man vermutet. „Das macht was mit mir“, so sagen sie oft nach längerer Zeit. Das Christian Jensen Kolleg und seine Mitarbeitenden



Wolfgang Friedrichsen (Polizei NF), Rolf Johannsen (Weisser Ring NF), Hans-Peter Johannsen (Polizeidirektor), Heinz Werner Arens (Landesvors. Weisser Ring), Friedemann Maggaard (CJK) Foto: CJK

wurden selbst Opfer, am 5. Dezember 2009 durch Einbruch und Brandstiftung am historischen Missionshaus. Eigenes Erleben macht sensibel. Weisser Ring, Polizei und CJK reflektieren in Kurzvorträgen und Gruppengesprächen:

Nachfragen zur Finanzkrise

Wirtschaftsethik im Kolleg

BREKLUM – Die weltweite Finanzkrise ist lange in die zweite Runde gegangen, da stellt sich die Frage: Was haben Politiker, was haben Ökonomen und was haben Bürgerinnen und Bürger daraus gelernt?

Am Freitag, 3. September, von 18 bis 20 Uhr diskutiert der schleswig-holsteinische Landesvorsitzende der FDP, Jürgen Koppelin, mit dem theologischen Referenten des KDA, Oliver Stabenow, und dem Vorstandsmittglied der Sparkasse Bredstedt, Martin von Atens im fish-bowl. Die Diskussionsleitung liegt bei Friedemann Maggaard und Andreas Hamann.



ERROR: typecheck  
OFFENDING COMMAND: restore

STACK:

-null-  
-null-